



# 12月 献立表



令和4年

こむぎ保育園

日 曜	献立名	あか				きいろ		みどり		その他
		昼食	午後おやつ	味増 高野豆腐 あじ 牛乳	味増 鶏肉 ベーコン こしあん 牛乳	米 ごま油 ノンエッグマヨネーズ さつま芋 砂糖 ごま	米 砂糖 じゃが芋 片栗粉 薄力粉	米 砂糖 小切麩 ごま油 ごま	米 砂糖 無塩バター 薄力粉	
1 水	ご飯 味噌汁 あじの香り焼き 大根の和風マヨサラダ りんご	蒸し大学芋 牛乳	味増 高野豆腐 あじ 牛乳	米 ごま油 ノンエッグマヨネーズ さつま芋 砂糖 ごま	昆布 干しいたけ もやし ほうれん草 しょうが にんにく 大根 人参 きゅうり りんご	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒				
2 金	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のトマト煮 ペイゴドボテオ レンジ	あんこクッキー 牛乳	鶏肉 ベーコン こしあん 牛乳	米 砂糖 じゃが芋 片栗粉 薄力粉	白菜 えのき茸 チンゲン菜 玉ねぎ 人参 ダイオマト ビーマン バセリ オレンジ	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ ペーキングパウダー				
3 土	味噌鶏そぼろ丼 すまし汁 ひじきの和え物 チーズ	りんごのコンポート 牛乳	鶏肉 味噌 チーズ 牛乳	米 砂糖 小切麩 ごま油 ごま	玉ねぎ しょうが 昆布 干しいたけ 大根 キャベツ 人参 ひじき りんご レモン	水 こいくちしょうゆ 塩				
5 月	雑穀ご飯 ポークカレー 白菜サラダ ぶどうゼリー	わかめおにぎり	豚肉	米 きび 黒米 じゃが芋 油 砂糖	玉ねぎ 人参 白菜 きゅうり パプリカ ぶどうジュース アガー わかめご飯の素	水 カールウ 穀物酢 塩				
6 火	ご飯 味噌汁 赤魚のみりん焼き 春雨のマヨ和え りんご	バナナヨーグルト	味噌 油揚げ 赤魚 ヨーグルト	米 さつま芋 砂糖 春雨 ノンエッグマヨネーズ	昆布 干しいたけ 万能ねぎ しょうが 人参 チンゲン菜 りんご パナナ	水 こいくちしょうゆ みりん 塩				
7 水	【大雪】小松菜と塩昆布の混ぜご飯 すまし汁 鶏肉の味噌焼き おでん風煮物 みかん	マドレーヌ 牛乳	鶏肉 味噌 さつま揚げ 鶏卵 牛乳	米 砂糖 無塩バター 薄力粉	小松菜 塩昆布 昆布 干しいたけ キャベツ しめじ 長ねぎ 大根 人参 みかん	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 料理酒				
8 木	野菜パン コンソメスープ チーズ入りオムレツ ごまサラダ りんご	五平餅	鶏卵 鶏肉 チーズ 牛乳 味噌	野菜パン じゃが芋 無塩バター 砂糖 油 ごま油 ごま 米	えのき茸 チンゲン菜 玉ねぎ もやし フロccoliー 人参 りんご	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 穀物酢 こいくちしょうゆ みりん				
9 金	ご飯 味噌汁 手作りがんもどき トマトドレッシング和え パナナ	フルーツパン 牛乳	味噌 本納豆 鶏肉 牛乳	米 小切麩 砂糖 片栗粉 油 フルーツパン	昆布 干しいたけ 大根 にら ひじき 人参 万能ねぎ キャベツ きゅうり コーン パナナ	水 こいくちしょうゆ みりん 塩 トマトドレッシング				
10 土	ビビンバ丼 中華スープ 春雨の炒め物 オレンジ	きな粉ちんすこう 牛乳	豚ひき肉 きな粉 牛乳	米 ごま油 砂糖 ごま 春雨 薄力粉 油	しょうが ほうれん草 もやし 人参 白菜 玉ねぎ 干しいたけ キャベツ オレンジ	水 こいくちしょうゆ 塩 チキンスープの素 ペーキングパウダー				
12 月	麦ご飯 味噌汁 鶏肉のカレー風味炒め 白菜と海藻の和え物 りんご	スイートパンプリン 牛乳	味噌 鶏肉 スキムミルク 牛乳	米 押し麦 油 砂糖 ごま油 無塩バター	昆布 干しいたけ 切干大根 長ねぎ 小松菜 玉ねぎ 人参 しょうが にんにく 白菜 わかめ りんご 南瓜	水 万能つゆ 料理酒 カレー粉				
13 火	豚肉の玉子とじ 味噌汁 ほうれん草のお浸し オレンジ	スノーボール 牛乳	豚肉 鶏卵 味噌 高野豆腐 かつお節 牛乳	米 無塩バター 砂糖 薄力粉 片栗粉 粉糖	人参 玉ねぎ 焼きのり 昆布 干しいたけ かつ 万能ねぎ ほうれん草 キャベツ オレンジ	水 万能つゆ こいくちしょうゆ				
14 水	ご飯 味噌汁 鶏つくね 手作りなめたけ和え パナナ	じゃが芋ガレット 牛乳	味噌 鶏肉 牛乳	米 小切麩 片栗粉 片栗粉 じゃが芋 油	昆布 干しいたけ 白菜 しめじ 玉ねぎ 人参 大根 小松菜 えのき茸 パナナ	水 塩 万能つゆ チキンスープの素 トマトケチャップ				
15 木	ご飯 コンソメスープ たらのカラフルみかんソース フロccoliーサラダ チーズ	ジャムヨーグルト	たら チーズ ヨーグルト スキムミルク	米 片栗粉 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ いちごジャム	人参 えのき茸 チンゲン菜 玉ねぎ パプリカ きゅうり トマト オレンジジュース みかん フロccoliー もやし コーン	水 チキンスープの素 塩 料理酒 こいくちしょうゆ 穀物酢				
16 金	あんかけ焼きそば 中華スープ キャベツとハムのサラダ オレンジ	鶏そぼろおにぎり	豚肉 ロースハム 鶏肉	蒸し中華麺 ごま油 片栗粉 油 砂糖 米	玉ねぎ 人参 チンゲン菜 もやし 干しいたけ わかめ キャベツ パプリカ オレンジ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 水 チキンスープの素 穀物酢 塩				
17 土	ご飯 味噌汁 鶏肉のごま風味焼き 切干大根の煮物 りんご	麩のラスク 牛乳	味噌 鶏肉 油揚げ 牛乳	米 砂糖 ごま 小切麩 無塩バター グラニュー糖	昆布 干しいたけ えのき茸 長ねぎ ほうれん草 切干大根 人参 りんご	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 万能つゆ				
19 月	ご飯 チキンカレー 人参ドレッシングサラダ オレンジ	マフィン 牛乳	鶏肉 鶏卵 牛乳	米 じゃが芋 油 無塩バター 砂糖 薄力粉	玉ねぎ 人参 白菜 チンゲン菜 オレンジ	水 カールウ 人参ドレッシング ペーキングパウダー				
20 火	ご飯 コンソメスープ ミートローフ コーン野菜ソテー パナナ	ゆかりおにぎり	豚ひき肉 本納豆	米 はん粉 片栗粉 油	南瓜 しめじ わかめ 玉ねぎ キャベツ ビーマン コーン パナナ ゆかり	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 中濃ソース				
21 水	わかめご飯 味噌汁 えび入り玉子焼き 大根の酢の物 チーズ	キャロットパンケーキ 牛乳	味噌 鶏卵 えび チーズ 牛乳	米 小切麩 油 砂糖 薄力粉	わかめご飯の素 昆布 干しいたけ なめこ ほうれん草 玉ねぎ 人参 大根 きゅうり	水 こいくちしょうゆ 塩 穀物酢 ペーキングパウダー				
22 木	【冬至】かぼちゃご飯 すまし汁 さばの竜田揚げ 冬野菜のごま味噌和え みかん	マカロニきな粉 牛乳	高野豆腐 さば 味噌 きな粉 牛乳	米 片栗粉 油 ごま 砂糖 マカロニ	南瓜 昆布 干しいたけ 人参 チンゲン菜 にんにく しょうが ごぼう 小松菜 白菜 みかん	水 塩 こいくちしょうゆ 料理酒				
23 金	☆クリスマス献立☆キャロットライス シチュースープ ローストチキン フレンチサラダ りんご	トライフル 牛乳	牛乳 スキムミルク 鶏肉 クリーム	米 じゃが芋 油 砂糖 カステラ いちごジャム	人参 バセリ 玉ねぎ しょうが にんにく キャベツ フロccoliー パプリカ りんご アガー パナナ	水 塩 チキンスープの素 料理酒 ホウイソース 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 穀物酢				
24 土	ご飯 中華スープ 厚揚げの中華煮 チンゲン菜の海苔和え オレンジ	焼き芋 牛乳	厚揚げ 豚肉 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 さつま芋	白菜 長ねぎ にら 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 もやし 焼きのり オレンジ	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒				
26 月	玄米入りご飯 味噌汁 鶏肉の生巻炒め 手作りなめたけ和え パナナ	ポップコーン 牛乳	味噌 鶏肉 牛乳	米 玄米 油 ポップコーン	昆布 干しいたけ 南瓜 わかめ 玉ねぎ しょうが 大根 人参 ほうれん草 えのき茸 パナナ	水 料理酒 万能つゆ 塩				
27 火	きつねうどん 根菜とささみのサラダ チーズ	ごま塩おにぎり	油揚げ 鶏肉 チーズ	うどん さつま芋 ノンエッグマヨネーズ 米 ごま	小松菜 人参 長ねぎ	水 万能つゆ こいくちしょうゆ 塩				
28 水	ご飯 味噌汁 鶏肉とじゃが芋の煮物 キャベツとしらすの甘酢和え パナナ	ジャム蒸しパン 牛乳	味噌 鶏肉 しらす 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖 薄力粉 いちごジャム	昆布 干しいたけ 切干大根 しめじ チンゲン菜 人参 玉ねぎ グリンピース キャベツ パナナ	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ ペーキングパウダー				

### ☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
目標量	595	20.8	17.2	258	1.5
平均量	613	21.1	18.9	244	1.5
目標量	492	17.2	14.2	215	1.4
平均量	493	17.2	15.5	199	1.2

給食のお米はおいしい金芽米を使用しています。